

# KOVID-19 (Koronavirüs)

## Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için ipuçları

COVID-19 salgını, bize sağlıklı kalmamız için hiç olmadığı kadar fazla sebep verdi. Sosyal mesafe, maske takma ve el yıkama önlemleriyle birlikte, vücudumuzun enfeksiyona karşı savaşma kabiliyetini artırmak, güvenlik seviyemizi artırmamıza yardımcı oluyor. Bütün iş, bizi virüslerden ve diğer enfeksiyonlardan koruyan bir hücre ve protein grubunda, yani bağışıklık sisteminde bitiyor. Koronavirüsle ya da hastalığa neden olan başka mikroplarla savaşmanın kesin bir yolu olmasa da, bağışıklık sisteminizi iyi durumda tutmak için hemen başlayabileceğiniz bazı adımlar var.

İşte bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için bazı ipuçları:

- Sağlıklı beslenin.** Turunçgil, çilek, ıspanak ve biber gibi C vitamini açısından zengin gıdaları; tavuk, yeşil sebzeler, somon, ton balığı ve nohutta bulunan B6 vitaminini; ıspanak, kabuklu yemişler ve tohumlarda bulunan ve inflamasyona karşı savaşan bir antioksidan olan E vitamini; süt ve bazı meyve suları gibi takviyeli gıdalarda ve somonda bulunan D vitaminini beslenme alışkanlıklarınıza dahil edin.
- Hareketli olun\*.** Egzersizin bağışıklığınızı nasıl güçlendirebileceği; akyuvarlarınızın kapasitesini artırarak hastalıklarla savaşmanıza nasıl yardımcı olacağı yönünde birkaç teori bulunmaktadır. Spor salonunuz kapalı olsa bile yürüyüşe çıkabilirsiniz, koşabilirsiniz ya da bisiklet sürebilir, çevrimiçi videolar eşliğinde spor yapabilir, hatta evde dans edebilirsiniz.
- Uykunuzu alın.** Uykunuzu almadığınızda, vücudunuz enfeksiyonlarla mücadele eden proteinlerden daha az üretir.
- Sigara içmeyin ve elektronik sigara kullanmayın.** Sigara ve elektronik sigara, akciğerlerin yanı sıra bağışıklık sisteminizi de etkiler. Sigara içen veya elektronik sigara kullanan kişiler, enfeksiyonla savaşma konusunda daha çok zorlanır ve COVID-19 bulaşması durumunda daha ciddi bir hastalığa yakalanabilir.
- Fazla alkol kullanmaktan kaçının** — Kadınlar günde en fazla bir, erkekler ise en fazla iki içki tüketmelidir. Alkol, bağışıklık sisteminin işini yapmasını engelleyebilir. Bazı insanlar ise hiç alkol tüketmemelidir.
- Stresle baş etmek için elinizden geleni yapın**, çünkü stres, enfeksiyonlarla savaşan akyuvarların sayısını düşürebilir. Bu, özellikle de salgının sırasındaki belirsizlik ve endişe durumunda önem taşımaktadır. Rahatlamak, derin nefes almak, meditasyon yapmak, hatta kahkaha atmak iyi birer stres atma yöntemidir.
- Su için.** Bu, vücudunuzun, akyuvarları ve mikroplarla savaşan diğer hücreleri sisteminizde dolaştırmasını kolaylaştırır.

Sağlıklı kalmak bu günlerde herkesin en büyük önceliği. Her gün, bağışıklığınızı güçlendiren adımlar atarak endişe ve çaresizlik hissinizi bastırmaya çalışın. Virüsü ve bu virüsün hem kendi hayatımız, hem de dünyanın dört bir yanındaki insanların hayatı üzerindeki etkisini kontrol edemesek de, kendi eylemlerimizi kontrol edebilir ve kendi sağlığımızı iyileştirmek için çaba sarf edebiliriz. Unutmayın ki kendi sağlığınızı koruyarak etrafınızdakilerin sağlığını da korursunuz.

\*Sorumluluk Beyanı: Hamileyseniz, fiziksel olarak hareketsiz kaldıysanız ya da arterit, diyabet veya kalp hastalığınız varsa egzersiz programına başlamadan ya da aktivite seviyenizi yükseltmeden önce doktorunuza danışın. Doktorunuz sizin için hangi aktivitelerin ne kadar güvenli olduğunu söyleyebilir.

#### Kaynaklar:

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. [aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system](http://aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system). Accessed March 25, 2020.

EatRight.org. How to keep your immune system healthy. [eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy](http://eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy). Accessed May 6, 2020.

MedlinePlus. Exercise and immunity. [medlineplus.gov/ency/article/007165.htm](http://medlineplus.gov/ency/article/007165.htm). Accessed May 7, 2020.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body. [niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body](http://niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body). Accessed May 7, 2020.

Rethinking Drinking. What are the different drinking levels? [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx](http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx). Accessed May 7, 2020.

Cleveland Clinic. 3 vitamins that are best for boosting immunity. [health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/](http://health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/). Accessed March 25, 2020.

National Jewish Health. COVID-19 (coronavirus) more severe for smokers & vapers. [nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers](http://nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers). Accessed May 6, 2020.

National Sleep Foundation. How sleep affects your immunity. [sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity](http://sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity). Accessed March 25, 2020.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456](http://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456). Accessed March 25, 2020.

**Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi ve acil servis tesisine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (işveren veya sağlık planı gibi) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir. Optum®, A.B.D. ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.